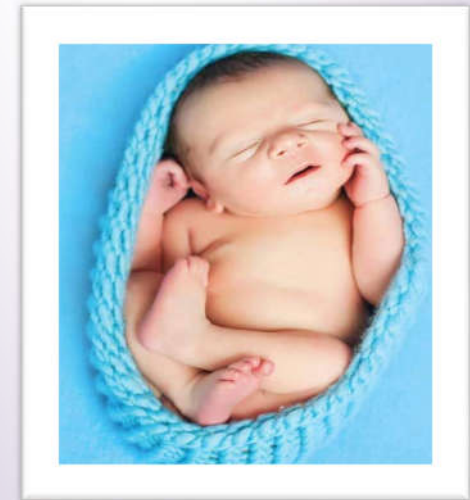




مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی آیت الله العظمی طالقانی

فواید شیردهی ساعت اول تولد برای مادر و نوزاد



تهیه کننده:

بلوک زایمان بیمارستان آیت الله طالقانی

نوبت بازنگری: اول

تاریخ ابلاغ: ۹۷/۰۳/۲۸

شماره سند: PF-DW-01

با عرض سلام و تبریک خدمت مادران عزیز، مطالب زیر به منظور آشنایی شما با فواید شیردهی ساعت اول تولد برای نوزاد و مادر تهیه شده است. با امید به اینکه مورد استفاده شما عزیزان قرار گیرد و لحظات خوبی را کنار فرزند دلبندتان سپری کنید.

اثرات شیردهی در ساعت اول جهت نوزاد:

۱. اولین شیر بعد از زایمان زرد رنگ است که آغوز یا کلاستروم نام دارد و حاوی انواع آنتی بادی هایی است که مانند واکسن از نوزاد شما در برابر بیماری ها به ویژه عفونت های گوارشی و تنفسی محافظت می کند.
۲. موجب کاهش زردی در نوزاد تان می شود.
۳. باعث محکم تر شدن پیوند مادر و نوزاد می شود و به تحکیم رابطه تان در آینده کمک می کند.
۴. باعث آرامش و تنظیم ضربان قلب و تنفس نوزادتان می شود.
۵. دمای بدن نوزاد در آغوش مادرش هنگام شیردهی بلافاصله بعد از تولد بهتر از زیر دستگاه تعدیل می شود.
۶. به تداوم شیردهی در آینده کمک می کند.

اثرات شیردهی در ساعت اول جهت مادر:

۱. خونریزی بعد از زایمان کاهش می یابد.
۲. باعث آرامش مادر می شود.
۳. موجب افزایش تولید شیر در پستان مادر می شود.
۴. به رابطه مادر و نوزاد کمک می کند.

نحوه صحیح در آغوش گرفتن نوزاد:

- بدن و سر نوزاد در امتداد هم باشند.
- صورت نوزاد در مقابل سینه مادر باشد.
- بدن نوزاد نزدیک بدن مادر قرار بگیرد.
- مادر گردن و شانه نوزاد را با دست حمایت کند.

نحوه صحیح شیردهی:

نوک پستان را به لب بالای نوزاد تماس دهید و صبر کنید نوزاد دهانش را کاملاً باز کند.
درحالی که دهانش کاملاً باز است سرش را به طرف پستان بیاورید و نوک پستان و قسمت زیادی از هاله قهوه ایی دور پستان را درون دهانش قرار دهید.



عواملی که باعث افزایش شیر در پستان میشود:

- شیردهی در ساعت اول بعد از تولد
- شیردهی در شب
- شیردهی به روش صحیح
- آرامش مادر

مشکلات پستان در دوران شیردهی:

- اگر نوک پستان شما ترک خوردگی دارد بعد از شیردهی یک قطره از شیرتان را روی نوک پستان قرار دهید و اجازه دهید در معرض هوا خشک شود. علت اصلی زخم نوک پستان شیردهی به روش نادرست است که باید اصلاح شود.
- در عفونت قارچی پستان، پستان قرمز می شود و مادر احساس خارش در ناحیه پستان دارد. ممکن است این عفونت به صورت لکه های سفید در دهان نوزاد ظاهر شود که باید به پزشک مراجعه کنید.
- در روز سوم پس از زایمان به علت افزایش تولید شیر در پستان ها، پستان ها ورم می کنند و سفت می شوند که احتقان سینه گفته می شود. برای حل این مشکل باید مرتباً شیر پستان از طریق شیردهی مکرر و یا دوشیدن تخلیه شود و قبل از شیردهی حوله گرم و بعد از شیردهی از کیسه یخ استفاده کنید. می توانید برگ کلم را شسته و در یخچال بگذارید و به مدت ۱۵ دقیقه روزی ۳ تا ۴ بار روی سینه برای کاهش احتقان سینه بگذارید.

منابع:

۱. بسته خدمات مراقبت از نوزاد سالم
۲. اداره ترویج تغذیه با شیر مادر
۳. انجمن تغذیه با شیر مادر با همکاری یونیسف

نشانه های مکیدن موثر:

- مکیدن ها آرام و آهسته و گاهی با مکث اتفاق می افتند.
- نوزاد صداهای اضافی مثل ملچ و ملوچ نمی کند.
- می توانید صدای قورت دادن شیر را بشنوید.
- گونه های نوزاد برجسته می شود و به داخل کشیده نمی شود.
- نوزاد خودش سینه را رها می کند و راضی و آرام بنظر می رسد.

نشانه های گرسنگی نوزاد:

- حرکات چشمی نوزاد زیاد می شود.
- نوزاد هوشیار تر می شود.
- دست و پای خود را جمع می کند و زبانش را بیرون می آورد، سرش را به اطراف می چرخاند و با دهانش شیر را جستجو می کند.
- صدای آرام از خودش در می آورد و در نهایت گریه می کند.

کفایت شیر مادر:

- نوزادان وزن گیری مناسبی دارد.
- بعد از چهار روزگی در طول شبانه روز ۶ کهنه خیس دارد.
- تا یک ماهگی ۳ تا ۸ بار در شبانه روز اجابت مزاج دارد.
- بعد از شیردهی آرام می شود.

در روز های اول برای ایجاد و افزایش جریان شیر در هر در هر نوبت شیردهی از هر دو سینه شیر دهید. بعد از تداوم جریان شیر در روزهای بعد در هر نوبت شیردهی یک سینه را کاملاً خالی کنید و در نوبت بعدی از سینه دیگر شیردهی را انجام دهید.

مادران عزیز شیر روز های اول به علت کم بودن حجم معده نوزاد شما، حجمش کم است و متناسب با نیاز بدن نوزادتان است و جای نگرانی وجود ندارد و با شیردهی مداوم می توانید نیاز نوزادتان را برطرف کنید.

- در روزهای اول ممکن است نوزاد سخت سینه را بگیرد که با صبر و شکیبایی مادران و یادگیری روش صحیح شیردهی این مشکل نیز برطرف می شود.
- در روز های اول هر ۱ تا ۳ ساعت به تقاضای نوزاد شیردهی انجام شود و در روز های بعد ۸ تا ۱۲ بار در شبانه روز شیردهی انجام شود. طول مدت شیردهی از ۱۰ دقیقه تا ۴۰ دقیقه متغیر است.
- بعد از شیردهی پشت نوزاد را مالش دهید تا هوای داخل معده نوزاد خارج شود.
- نوزاد شما تا ۶ ماهگی به غیر از شیر شما به غذایی دیگری نیاز ندارد حتی آب آشامیدنی، زیرا شیر مادر حاوی آب، املاح، پروتئین و چربی های مورد نیاز نوزاد است.

از شیشه شیر و پستانک استفاده نکنید.

